

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Õppekava: Koolieelse lasteasutuse õpetaja

Sigrit Ertel

VAIKUSEMINUTITE HARJUTUSTE TAJUTUD MÕJU 6-7-AASTASTE LASTE
HEAOLULE LASTE ENDI JA ÕPETAJATE HINNANGUTE PÕHJAL

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Egle Säre, MA

Tartu 2018

Vaikuseminutite harjutuste tajutud mõju 6-7-aastaste laste heaolule
laste endi ja õpetajate hinnangute põhjal.

Resümee

Inimeste heaolu on suuresti mõjutatud nende emotsionaalsest reaktsioonist erinevatele sündmustele ja olukordadele. *Mindfulness*-tüüpi harjutused, kuhu alla kuuluvad ka vaikuseminutite harjutused, suunavad inimesi just oma hetke seisundist teadlikud olema, ilma neile hinnanguid andmata, mis soodustab heaolu. Kuna uurimistöö autorile teadaolevalt ei ole läbi viidud uurimusi, kuidas vaikuseminutite harjutused eelkooliealiste laste heaolu mõjutavad, siis sellest tulenevalt oli bakalaureusetöö eesmärgiks välja selgitada, kas ja kuidas *mindfulness*-tüüpi harjutused mõjutavad 6-7-aastaste laste heaolu. Eesmärgi täitmiseks viidi läbi kvalitatiivne uurimus, kus koguti andmeid poolstruktureeritud intervjuudega. Intervjuud viidi läbi ühe Tartumaa lasteaia kahe erineva rühmaga, kokku viieteistkümne lapse ja kahe rühma õpetajaga. Rühma õpetajatelt koguti andmeid individuaalintervjuudega ning rühma lastelt grupiintervjuudega. Andmeid analüüsiti induktiivse sisuanalüüsiga. Tulemustest selgus, et nii laste kui ka õpetajate arvates mõjuvad vaikuseminutite harjutused laste heaolule hästi. Laste hinnangul muutuvad nad pärast vaikuseminutite harjutuste praktiseerimist rahulikumaks ja rõõmsamaks ning õpetajate sõnul saavad lapsed iseendaga rohkem hakkama.

Võttesõnad: mindfulness-tüüpi harjutused, vaikuseminutid, heaolu, lapsed.

Perceived Impact of Minutes of Stillness Exercises on 6-7-year-old children well-being
According to Children's and Teachers' Opinions.

Abstract

People's well-being is largely influenced by their emotional response to different events and situations. Practicing *mindfulness*-based exercises, which also include minutes of stillness, makes people more aware of their momentary conditions, without assessing them, and thus facilitating their well-being. To the author's knowledge, there are no studies about how minutes of stillness influence the well-being of pre-school children. Therefore, the aim of the bachelor thesis is to determine whether and how the well-being of children aged 6-7 is affected by the *mindfulness*-based exercises. In order to achieve the aim, a qualitative research was carried out and data was collected with semi-structured interviews. Interviews were carried out with two different groups of one kindergarten, a total of fifteen children and two teachers. The data was collected from the teachers by using individual interviews and from the children by using group interviews. The data was analysed with an inductive content analysis. The results show that both children and teachers think that minutes of stillness influence children's well-being positively. According to the children's opinion, they become more peaceful and happier after minutes of stillness, and the teachers claim that the children can cope better with themselves.

Key words: mindfulness-based exercises, minutes of stillness, well-being, children.

Sisukord

| | |
|---|----|
| Sissejuhatus | 5 |
| <i>Mindfulness</i> -tüüpi harjutuste olemus | 6 |
| Subjektiivne heaolu | 7 |
| Varasemad uurimused <i>mindfulness</i> -tüüpi harjutuste mõjust | 8 |
| <i>Mindfulness</i> -tüüpi harjutuste praktiseerimine eelkooliealiste lastega | 9 |
| Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused | 11 |
| Metoodika | 11 |
| Valim | 12 |
| Andmekogumine | 13 |
| Andmeanalüüs | 15 |
| Tulemused | 16 |
| Vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise mõju laste heaolule laste endi hinnangul | 17 |
| Vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise mõju laste heaolule õpetajate hinnangul | 18 |
| Laste arusaam vaikuseminutite harjutuste eesmärgist | 19 |
| Laste arusaam vaikuseminutite eesmärgist õpetajate hinnangul | 20 |
| Laste seletused võimalikele muutustele oma heaolus vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise järel | 22 |
| Õpetajate hinnangud võimalikele muutustele laste heaolus vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise järel | 24 |
| Arutelu | 25 |
| Töö kitsaskohad ja praktiline väärtus | 28 |
| Tänuõnad | 29 |
| Autorsuse kinnitus | 29 |
| Kasutatud kirjandus | 30 |
| Lisa 1. Intervjuu kava õpetajale | |
| Lisa 2. Intervjuu kava laste fookusgrupile | |
| Lisa 3. Vaikuseminutite baasharjutus kasutamiseks lasteaias | |
| Lisa 4. Kasutatud tunnete kaardid | |
| Lisa 5. Alakategooriate moodustamine | |
| Lisa 6. Pea- ja alakategooriate jagunemine | |

Sissejuhatus

Ühiskonnas on viimastel aastakümnetel olnud tungiv vajadus leida uusi ideid, kuidas soodustada laste heaolu (Greenberg & Harris, 2012, viidatud Shonkoff, Boyce, & McEwen, 2009 j). Uurijad on leidnud, et inimestel, kellel on loomulikult kõrgem teadlikkus, tunnevad rohkem heaolu ja on elujõulisemad (Greeson, 2009). Seega võeti kasutusele *mindfulness*-tüüpi harjutused, mis suunavad inimesi olema teadlikud enda hetke seisundist, ilma kogemustele hinnanguid andmata (Fodor & Hooker, 2008). See omakorda soodustab heaolu (Burke, 2010) ning vähendab stressi nii lastel kui ka täiskasvanutel (Baer, 2003).

Inimeste heaolu on mõjutatud igapäevastest sündmustest, mis määravad ära nende emotsioonid ning sellega seoses nende üldise meeleolu (Järvelill, 2015). *Mindfulness*-tüüpi harjutuste praktiseerimise eesmärgiks on juhtida inimese tähelepanu ja teadlikkus hetkes olevale (Kabat-Zinn, 2003), ehk inimene õpib märkama enda sees ja ümber toimuvat (Jung, 2015), mis omakorda mõjutab inimese emotsioone ja soodustab heaolu. Ka Eestis praktiseeritavad vaikuseminutite harjutused, mis kuuluvad *mindfulness*-tüüpi harjutuste alla, keskenduvad tähelepanu teadlikule suunamisele ning mille eesmärgiks on tõsta inimese heaolu (Vaikuseminutid, s.a.). Uurimused on näidanud, et inimestel on suur huvi *mindfulness*-tüüpi harjutuste vastu (Fodor & Hooker, 2008). Näiteks on leitud, et lapsed ja noored naudidavad ja hindavad harjutuste praktiseerimist (Weare, 2012). Ka Burke (2010) uurimusest 4-19 aastaste laste ja noortega tuli välja, et *mindfulness*-tüüpi harjutused olid aktsepteeritavad ning tolereeritud kõigi osalejate poolt, sest praktiseeritavad harjutused olid hoolikalt läbi kaalutletud ehk harjutused olid eakohased ning pakkusid piisavalt toetust lastele ja noortele.

Enamik *mindfulness* uuringuid ja kirjandust keskendub täiskasvanutele ning vähem on kirjutatud ja uuritud *mindfulness*-tüüpi harjutuste kasutamist laste seas (Fodor & Hooker, 2008). Lapsed (0-11-aastat) elavad rohkem hetkes kui täiskasvanud ja neil on lihtsam minevikust lahti lasta (Fodor & Hooker, 2008), mistõttu tuleks *mindfulness*-tüüpi harjutuste praktiseerimist alustada juba varasest lapseeas. Samas toovad Fodor ja Hooker (2008) välja, et lapsed võivad oma päeva läbida end ümbritsevat märkamata, kuna lastele tihtipeale öeldakse ette, mida teha tuleb. Seega on neil vaja oskusi, et märgata ja tähele panna neid asju hetkes, mida nad ise ei ole enda sees ja ümber märganud. *Mindfulness*-tüüpi harjutused mõjutavadki just laste harjutuse järgset perioodi, suurendades laste tähelepanu, parandades nende mälu, sisendades eneseusku ning andes lapsele enesejuhtimise ning enesest arusaamise oskused (Fodor & Hooker, 2008; Vaikuseminutid, s.a.). Kuna *mindfulness*-tüüpi harjutused tegelevad inimeste tähelepanu ja teadlikkuse suunamisega hetkes olevale ning lapsed võivad

vajada suunamist, et märgata enda sees ja ümber toimuvat, siis on oluline uurida, kas ja kuidas *mindfulness*-tüüpi harjutused mõjutavad lapse heaolu.

***Mindfulness*-tüüpi harjutuste olemus**

Mindfulness on tähelepanu ja teadlikkuse juhtimise viis (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 2003), mis pärineb algselt Ida meditatsioonipraktikatest ja -tehnikatest (Baer, 2003). Kabat-Zinn (2003) on *mindfulnessi* defineerinud kui “teadlikkus, mis ilmneb läbi tahtliku tähelepanu suunamise praegusesse hetke, andmata seejuures hinnanguid“ (lk 145). Tihti praktiseeritakse *mindfulnessi* meditatsiooni harjutuste teel, kuid siiski ei tohiks *mindfulnessi* segi ajada meditatsiooniga (Fodor & Hooker, 2008). Amy Saltzman (2015) on kirja pannud ka *mindfulnessi* mõiste lihtsustatud versiooni "*mindfulness* on tähele panemine, siin ja praegu, headuse ja uudishimuga, et me saaksime enda käitumist valida ja kontrollida“ (lk 16). Eestis kasutusel olevad *mindfulness*-tüüpi harjutused kannavad nime vaikuseminutid ning sinna alla kuuluvad lihtsad tähelepanu ja meelerahu harjutused (Jung, 2015). Vaikuseminutid on Eesti kontekstile kohandatud harjutused, mis tulenevad mujalt kultuuridest, kuid ei ole seotud ühegi religiooniga (Vaikuseminutid, s.a.). Eestis olevad vaikuseminutite harjutused põhinevad suurem määral *mindfulnessi* programmi harjutustel. *Mindfulnessist* räägitakse ka kui teadvelolekust või ärksameelsusest (Vaikuseminutid, s.a.).

Kuigi *mindfulness*-tüüpi harjutusi peetakse rahustavaks, siis *mindfulness*-tüüpi harjutuste eesmärk on olla teadlik oma hetkeseisundist, milleks võib olla lõõgastus, pinge, kergendus või ängistus (Fodor & Hooker, 2008; Williard, 2015) ning aktsepteerima keha ja meele seisundit (Fodor & Hooker, 2008). Jung (2015) kirjutab, et vaikuseminutite harjutuste eesmärgiks on „märgata enda sees ja ümber toimuvat“ (lk 6), mis võtab üldisemalt kokku *mindfulnessi* harjutuste eesmärgi. Lastele mõeldud *mindfulness*-tüüpi harjutused ei erine eesmärgi poolest täiskasvanute omast. Harjutused adapteeritakse erinevatele vanustele ja oskustele (Fodor & Hooker, 2008; Greenberg & Harris, 2012). Laste mõtlemine on konkreetsem, mistõttu peaksid olema harjutused selged, konkreetset ja juhised kirjeldavad (Fodor & Hooker, 2008). Eestis kasutusel olevad vaikuseminutite harjutused on juba lastele kohandatud harjutused, mis arendavad keskendumisvõimet ja enesejuhtimise oskusi (Vaikuseminutid, s.a.). Lastega harjutusi praktiseerides tuleb arvestada ka harjutuse lühema kestvusajaga. Kõigepealt tuleks alustada harjutustega, mis tegelevad konkreetse tähelepanu juhtimisega keskkonnale ja siis liikuda kehale ja vaimule (Fodor & Hooker, 2008).

Subjektiivne heaolu

Leidub mitmeid uurimusi *mindfulness*-tüüpi harjutuste praktiseerimisest, kus nii noored kui ka täiskasvanud hindavad harjutuste mõju enda heaolule (Devcich, Rix, Bernay & Graham, 2017; Kabat-Zinn, 2003; Terjestam, Bengtsson, & Jansson, 2016). Samuti on leitud, et positiivne heaolu tagab hea mentaalse tervise ja õpetab noori kohanema hetke olukorraga (Park, 2004).

Heaolu võib jagada materiaalseks, mittemateriaalseks, sotsiaalseks ja vaimseks (Tomasberg, 2011). Samuti eristatakse subjektiivset heaolu, mis on inimese kognitiivne (tunnetuslik) ja afektiivne (emotsionaalne) hinnang oma elust (Diener, 2000; Diener, Lucas, & Oishi, 2002; Gluskie, 2012; Park, 2004). Kognitiivne hinnang sisaldab inimese hinnangut oma eluga rahulolule (Andrews & Withey 1976, viidatud Realo & Dobewall, 2011) ning afektiivne hinnang osutab inimese kalduvusele kogeda rohkem positiivseid emotsioone ja vähem negatiivseid (Bradburn 1969, viidatud Realo & Dobewall, 2011 j). Uurimustest on leitud, et kui inimene kogeb rohkem positiivseid emotsioone kui negatiivseid, siis on inimesel kõrgem subjektiivne heaolu (Diener, 2000; Järvelill, 2015). Järvelill (2015) on subjektiivset heaolu defineerinud kui kognitiivset hinnangut oma elule, mis sisaldab isiku emotsionaalset reaktsiooni erinevatele sündmustele ja tunnetuslikku hinnangut oma rahulolule (Järvelill, 2015) ehk subjektiivne heaolu sõltub inimese tunnetest. Seega subjektiivne heaolu on lai mõiste, mille alla kuuluvad nii meeldivate emotsioonide kogemine, negatiivne meeleolu kui ka enda eluga rahulolu (Diener, 2000; Diener et al., 2002). Diener jt (2002) töid välja, et välistel faktoritel, nagu tervis, sissetulek, hariduskäik ja perekonnaseis, on kõigest väike mõju inimeste heaolule ning näitavad ainult väikesi variatsioone heaolu suuruses.

Gluskie (2012) toob välja, et täiskasvanute subjektiivset heaolu on uuritud aastakümneid, kuid uurimusi eelkooliealiste laste kohta, kus uuritakse nende endi hinnangut oma heaolule pärast *mindfulness*-tüüpi harjutuste praktiseerimist töö autorile teadaolevalt ei leidu. Täiskasvanute subjektiivset heaolu hinnatakse põhiliselt enesehinnangu alusel, kuid ei ole teada, kas selle viisi kasutamine on ka usaldusväärne ja kehtiv laste subjektiivse hindamise puhul (Gluskie, 2012). Järvelill (2015) tõi välja, et subjektiivne heaolu sõltub inimese tunnetest. Marats ja Männamaa (2009) on raamatus „Üldoskuste areng koolieelses eas“ kirjutanud, et viienda eluaasta lõpuks peaks laps suutma väljendada ning rääkida oma emotsioonidest. Ka koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas (2011) on välja toodud, et 6-7 aastane laps peaks õppe- ja kasvatustegevuse tulemusel suutma oma emotsioone kirjeldada. Ennoki (2010) läbi viidud uurimuses 3-7 aastaste lastega selgus, et emotsioonide nimetamisel ja selgitamisel ei ole 5-7 eluaastani näha olulist arengut, kuid see oskus paraneb märgatavat 3-

5 eluaasta jooksul. See näitab, et laste emotsioonide nimetamise ja selgitamise oskustes toimub 3-5 aastani oluline areng (Ennok, 2010). Üheks viisiks, kuidas lapse emotsioone uurida, on kasutatud intervjuusid, kus vastavalt vanusele kasutatakse erinevaid abivahendeid ja vastamisvõimalusi (Ennok, 2010). Sellest võib järeldada, et alates viiendast eluaastast on lapsed võimelised abivahendeid kasutades hindama oma subjektiivset heaolu.

Varasemad uurimused *mindfulness*-tüüpi harjutuste mõjust

Satlof-Bedric ja Johnson (2015) uurisid 4-, 6- ja 8-aastaste laste teadlikkust ja arusaamist enda hingamisest ja mõtlemisest, mis on vajalikud oskused *mindfulness*-tüüpi harjutuste praktiseerimisel. Uurimus loodi, et testida laste võimet sooritada erinevaid *mindfulness*-tüüpi harjutusi (oma hingamise ja mõtlemise jälgimine). Iga sessioon viidi lastega läbi eraldi ruumis ning see kestis 15 minutit. Selle aja jooksul viidi lastega läbi üks hingamis- või mõtlemisharjutus ning seejärel küsiti lastelt küsimusi, kas oma hingamise või mõtlemise kohta. Antud uurimusest leiti kinnitust, et laste teadlikkus liigub väliselt sisemisele, mida tuleks arvestada harjutuste praktiseerimisel. Samuti selgus uurimusest, et *mindfulness*-tüüpi harjutuste tutvustamine algkoolis eakohaste mängude ja harjutustega on kasulik vahend arendamiseks täidesaatvaid funktsioone.

Devcich jt (2017) uurisid Uus-Meremaal *mindfulness*-tüüpi programmi „Pause, Breathe, Smile“ mõju 9-11-aastaste laste heaolule. Uuringus osales 91 algkooli last, kellest 45 last osales *mindfulness*-tüüpi programmis ning 46 last oli kontrollgrupis, kus viidi läbi emotsionaalse kirjaoskuse programm (*emotional literacy program*). Programm kestis kokku 8 nädalat ning iga nädala jooksul viidi lastega läbi üks kuuekümmne minutiline tund, kus õpetati lastele erinevaid tehnikaid, edendamaks oma teadlikkust. Antud programmi viis lastega läbi üks uurimuse autoritest, kes oli selleks ajaks ise 16 aastat praktiseerinud *mindfulness*-harjutusi ning alates 2005 aastast läbi viinud ka *mindfulnessi* kursuseid.

Terjestam jt (2016) viisid Norras 11-15 aastaste noortega läbi Compas programmi „Compassion and Attention in Schools“, mis põhineb *mindfulnessil*. Programm koosneb kolmest osast: hingamisharjutus; visualiseerimise harjutus, mis keskendub kaastundele ning kolmas osa koosneb teadlikkuse peegeldamisest ning kaastunde, sõpruse ja heaolu mentaliseerimisest. Uuringus osales 358 õpilast, kellest 215 oli katsegrupis, kus kasutati sekkumist ning 143 last oli kontrollgrupis. Programm eeldas lastelt harjutuste praktiseerimist kolm korda nädalas, 8 nädala jooksul. Programmi viis lastega läbi klassi õpetaja, kes oli varasemalt läbinud lühikese treeningu.

Mõlemas uuringus vastasid lapsed enne ja pärast 8 nädalast programmi individuaalselt küsimustikele (Devcich et al., 2017; Terjestam et al., 2016). Devcich jt (2017) uurimuses hindasid lapsed oma heaolu ja teadlikkust ja Terjestam jt (2016) uurimuses hindasid lapsed oma subjektiivset heaolu ja sotsiaalseid suhteid. Erinevalt Devcich jt (2017) uuringust, hindasid Terjestam jt (2016) uuringus lapsi ka klassi õpetajad. Õpetajad hindasid harjutuste mõju laste võimele, mis soodustab sotsiaalset toimetulekut ja psühholoogilist heaolu (*effortful control*), täites selle jaoks iga lapse kohta küsimustiku.

Nii Devcich jt (2017) kui ka Terjestam jt (2016) leidsid oma uurimuses, et *mindfulness*-tüüpi harjutustel põhinev sekkumine toob kaasa laste üldise heaolu suurenemise. Devcich jt (2017) uurimusest tuli välja, et suuremad muutused toimusid üldises ja subjektiivses heaolus ning väiksemad olid muutused psühholoogilises heaolus. Näiteks hindasid lapsed pärast programmi läbimist suuremaks seda, et nad on olnud heas tujus, kui seda, et nad arvavad, et nende elus juhtuvad head asjad. Terjestam jt (2016) uurimusest selgus, et harjutuste positiivne mõju tõusis harjutuste praktiseerimise kordadega arvuga, kuid Devcich jt (2017) uurimusest seost praktiseerimise sageduse ning tulemuste vahel ei leitud.

Devcich jt (2017) uurimuses viidi „Pause, Breathe, Smile“ programmi läbinud lastega läbi küsitlus ka 12 nädalat pärast programmi läbimist, et uurida programmi pikaajalisemat mõju. Küsitluses uuriti laste suhtumist *mindfulness*-tüüpi harjutuste kohta, jätkusuutlikkust ning teadlikkuse ja heaolu muutuste kohta. Selgus, et pärast 12 nädalat oli laste teadlikkuse tase sama, mis oli pärast programmi läbiviimist olnud, kuid laste heaolu oli langenud, kuid oli siiski kõrgem kui enne programmi läbi viimist. Enamus osalejaid tõi välja, et praktiseerisid harjutusi ka väljaspool klassiruumi. Samas tulemustes ei esinenud erinevusi nende vahel, kes praktiseerisid väljaspool klassiruumi harjutusi ja kes mitte. Lapsed, kes osalesid programmis ja praktiseerisid *mindfulness*-tüüpi harjutusi tõid välja, et neile meeldis programmis osaleda ning enamus arvas, et programmis osalemine oli nende endi jaoks kasulik.

***Mindfulness*-tüüpi harjutuste praktiseerimine eelkooliealiste lastega**

Enamus sekkumisi, mis on suunatud lastele, on adapteeritud täiskasvanutele arendatud mudelitelt, kuid hiljuti on arendatud ka programme, mis on spetsiaalselt lastele loodud (Greenber & Harris, 2012). „Pause, Breathe, Smile“, „Compas“, „Paws .b“ ja „Vaikuseminutid“ on *mindfulnessi* sisaldavad programmid, mis on spetsiaalselt lastele suunatud (Devcich et al., 2017; Terjestam et al., 2016; Thomas & Atkinson, 2016; Vaikuseminutid, s.a.). Harjutusi adapteeritakse, et need sobiksid eri vanustele ja tasemetele

(Fodor & Hooker, 2008). Eakohased *mindfulness*-tüüpi harjutused on sobivad lastele kasutamiseks juba koolieelses perioodis (Zelazo & Lyons, 2011).

Kõik praktikud viitavad sellele, et *mindfulness*-tüüpi harjutusi tuleks praktiseerida mittehinnanguliselt. See tähendab, et harjutuste praktiseerimise ajal tekkivaid arusaamu, tundeid, emotsioone ja aistinguid vaadeldakse hoolikalt, kuid neid ei hinnata headeks või halbadeks ega õigeteks või valedeks (Baer, 2003). *Mindfulness* sisaldab aistingute, tunnete, piltide ja mõtete tähele panemist ja aktsepteerimist, nii nagu nad pähe tulevad (Satlof-Bedrick & Johnson, 2015). Lapsed suudavad keskenduda praegusele rohkem kui täiskasvanud (Fodor & Hooker, 2008). Nad keskenduvad pinevalt oma mängule või meeldivale tegevusele sõpradega, tunnevad oma emotsioone otsekohe ja reageerivad hetke olukorrale, isegi kui neil on raskusi tunnete märkamisega, tuvastamisega või sõnastamisega. Kabat-Zinn (1990) pakub välja, et laste avatus kogeda, valmisolek õppida ja loovus, muudavad nad tõenäolisemalt rohkem kasu saama *mindfulnessist*, kui täiskasvanud (Thomas & Atkinson, 2016).

Mindfulness-tüüpi harjutusi praktiseeritakse lastega üldjuhul grupis (Thomas & Atkinson, 2016) ning harjutused on kavandatud laste elu erinevatele aspektidele tähelepanu suunamisega (Zelazo & Lyons, 2011). Smalley läbiviidud uurimus 4-5-aastaste lastega näitas, et väikelapsed suudavad osaleda *mindfulness*-tüüpi harjutuste praktiseerimisel rühma raames (Burke, 2010). Kuna laste mõtlemine on konkreetsem, peaksid olema praktiseeritavad harjutused selged, konkreetsed ning juhised kirjeldavad (Fodor & Hooker, 2008). *Mindfulness*-tüüpi harjutuste praktiseerimine lastega peaks toimuma positiivse emotsiooniga. Harjutuste läbiviimise pikkus eelkooliealiste lastega võiks olla 20 sekundit kuni 5 minutit (Fodor & Hooker, 2008; Jung, 2015). Lastel võib alguses esineda ka raskusi harjutustele süvenemisega, seetõttu oleks hea enne alustamist lastega protsessi üle arutleda, kuna lastel võib olla harjutuste või protsessi kohta küsimusi (Fodor & Hooker, 2008).

Tüüpilised *mindfulness*-tüüpi harjutused sisaldavad hingamis-, liikumis- ja kuulamisharjutusi ning keha tunnetamist (Burke, 2010; Fodor & Hooker, 2008). *Mindfulness*-tüüpi harjutuste praktiseerimise esmane element on hingamisele fokuseerimine (Napoli, Krech, & Holley, 2005). Jung (2015) toob samuti välja, et lastega võiks alustada näiteks hingamisharjutusest, kuna esimene kord harjutuste praktiseerimisel kujuneb laste edasine suhtumine ning seega tuleks alustada harjutustest, mis lastele võiksid meeldida. Fodor ja Hooker (2008) leiavad aga, et alustada tuleks konkreetse tähelepanu suunamisega välisele keskkonnale, sealt edasi suunata oma tähelepanu kehale ning lõpuks mõtetele ning harjutustele.

Paljust uurimustest selgus, et *mindfulness*-tüüpi harjutusi praktiseerivad lastega rühmaõpetajad (Greenberg & Harris, 2012; Terjestam et al., 2016; Thomas & Atkinson, 2016). Oluline on, et õpetajad, kes juhendavad neid harjutusi oleksid kvalifitseeritud (Weare, 2012) ning oleksid läbinud vastava treeningu, et neid harjutusi lastega praktiseerida (Burke, 2010; Thomas & Atkinson, 2016). Terjestam jt (2016) pakuvad, et selle tagamiseks peaksid *mindfulness*-tüüpi programmid sisaldama õpetaja treeningut. Samuti tuuakse välja, et õpetaja peab ennast praktikas kindlalt tundma ning seda ise hästi valdama (Fodor & Hooker, 2008; Kabat-Zinn, 2003; Weare, 2012). *Mindfulness*-tüüpi harjutuste praktiseerimine aitab õpetajatel paremini hakkama saada erinevates olukordades. Andes neid oskusi lastele edasi, aidatakse lastel keskenduda ja vähendatakse nende stressi (Napoli, 2004).

Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused

Bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada vaikuseminutite harjutuste tajutud mõju laste heaolule. Eesmärgist lähtuvalt ja toetudes kirjandusele püstitati käesolevas töös järgmised uurimisküsimused:

- 1) Milline on laste arusaam vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise mõjust nende endi heaolule?
- 2) Milline on õpetajate arusaam vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise mõjust laste heaolule?
- 3) Milline on laste arusaam vaikuseminutite harjutuste eesmärgist?
- 4) Milline on laste arusaam vaikuseminutite harjutuste eesmärgist õpetajate hinnangul?
- 5) Millised on laste hinnangud võimalikele muutustele oma heaolus vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise järel?
- 6) Millised on õpetajate hinnangud võimalikele muutustele laste heaolus vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise järel?

Metoodika

Käesolevas töös kasutatakse kvalitatiivset uurimisviisi. Antud uurimisviis võimaldab uuritavat nähtust uurida loomulikus tavapäras keskkonnas (Hirsijärv, Remes, Sajavaara, 2005) ning annab ülevaate uuritavate endi arvamustest ja kogemustest (Flick, 2014), ehk uurimusega saadakse õpetajate ja laste subjektiivseid hinnanguid selle kohta, kuidas vaikuseminutite harjutused mõjuvad laste endi heaolule.

Valim

Uuringus osalejate leidmiseks kasutati eesmärgipärast valimit, mis tähendab, et uurimuses osalemiseks kehtestati valimile kindlad kriteeriumid (Flick, 2014; Hirsijärv et al., 2005). Üheks kriteeriumiks oli, et rühmaõpetaja on läbinud vaikuseminutite baaskoolituse ja praktiseerib lastega regulaarselt vaikuseminutite harjutusi. Baaskoolituse läbimise kriteerium määrati, kuna see annab tähelepanu ja meelerahu harjutuste tulemuslikuks kasutamiseks vajalikud oskused ja enesekindluse (Vaikuseminutit, s.a.). Teiseks kriteeriumiks oli, et uurimuses osalevad lapsed jäävad vanusevahesse 6-7a. Vanusevahe määrati, kuna kõige suuremal määral on just eelkooliealised lapsed omandanud emotsioonide nimetamise ja selgitamise oskuse (Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2011).

Uuritavate leidmiseks saadi töö juhendaja käest informatsiooni, millises Tartumaa lasteaias on õpetajad läbinud vaikuseminutite baaskoolituse. Uuritavate leidmiseks saadeti lasteaija õppealajuhatajale kiri, kus selgitati uurimuse olemust ning kirjutati, mis kriteeriumitele peavad uuritavad vastama. Õppealajuhataja edastas informatsiooni edasi sobivatele rühmadele. Uuringus osales kaks 6-7-aastaste laste rühma, kokku 15 tavaarenguga last. Uuringus osalenud õpetajad ning lapsed osalesid uurimuses vabatahtlikult ning laste vanematelt küsiti kirjalikud nõusolekud uurimuses osalemiseks. Laste ja õpetajate nimed on konfidentsiaalsuse tagamiseks asendatud tähistega.

Tabel 1. *Uuringus osalenud õpetajate taustaandmed*

| Uuritava tähis | Vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise algusaeg | Vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise staaž | Vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise sagedus |
|----------------|---|--|--|
| Õpetaja 1 | Märts 2017 | ~8 kuud | 3-5 korda nädalas |
| Õpetaja 2 | Märts 2017 | ~8 kuud | Umbes 3 korda nädalas |

Tabel 2. *Uuringus osalenud laste taustaandmed*

| Rühma tähis | Uurimuses osalenud laste arv | Keskmine vanus kuudes | Uurimuses osalenud noorim laps | Uurimuses osalenud vanim laps |
|-------------|------------------------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| Rühm 1 | 8 last | 76 kuud | 72 kuud | 80 kuud |
| Rühm 2 | 7 last | 81 kuud | 80 kuud | 85 kuud |

Mõlemas rühmas praktiseeriti harjutusi kogu rühma lastega korraga. Uurimusse kaasati rühmast ainult osa lapsi, kuna grüpiintervjuu on efektiivsem, kui seal osaleb vähem lapsi kui kogu rühm. Nii saavad kõik lapsed oma arvamust avaldada ning lapsed on rohkem aktiivsed. Tuli välja, et harjutusi praktiseeritakse tihti just hommikuringis või enne hommikuringi, kuid esines olukordi, kui vaikuseminutite harjutusi praktiseeriti ka näiteks lõuna ajal pärast õuest tulekut. Õpetajate sõnul on siis hea harjutusi praktiseerida, kuna see loob lastes uue meeleolu ning rahunetakse. Ühe õpetaja sõnul oli harjutuste praktiseerimise pikkuseks umbes kümme minutit, kuid teine õpetaja ütles, et harjutusi praktiseeritakse korraga umbes üks kuni kolm minutit, vastavalt sellele, kui pikk on hiljem arutelu.

Andmekogumine

Bakalaureusetöös koguti andmeid poolstruktureeritud intervjuudega (Hirsijärv et al., 2005; Laherand, 2008). Poolstruktureeritud intervjuu sobib antud uurimuses kasutamiseks, kuna intervjuu eeliseks on paindlikkus (Hirsijärv et al., 2005; Laherand, 2008), mis annab võimaluse andmekogumist reguleerida (Laherand, 2008), et saada täpsemaid ja põhjalikumaid andmeid (Hirsijärv et al., 2005). Õpetajatelt koguti andmeid individuaalintervjuudega ning lastelt grüpiintervjuudega. Lastega on sobiv teha grüpiintervjuud, kui tahetakse teada, kuidas grüpp lapsi mõtleb ning saab aru mingist kindlast temast või nähtusest (Doverborg, 1993). Intervjuu küsimused koostas uurija lähtudes töö eesmärgist, uurimisküsimustest ja toetudes teooriale.

Intervjueeritavatega saadi kokku lasteaia. Andmekogumise efektiivsuse tagamiseks käis uurija varem rühmaga tutvumas, et ei tekiks lastel kartlikkust uurija suhtes. Esimese rühmaga käis uurija tutvumas 3 nädalat enne uurimuse läbi viimist. Uurija osales hommikul rühma tegevustes ja tegutses koos lastega. Rühma õpetajale anti intervjuu küsimused tutvumiseks. Teise rühmaga käis uurija tutvumas nädal aega enne uurimuse läbi viimist. Uurija käis rühmas õpetajaga vestlemas, õpetajale anti intervjuuküsimused tutvumiseks ning seejärel uurija jälgis lapsi ja nende tegevust. Ka Doverborg (1993) soovib luua lastega varasemalt kontakti, et saada intervjueerimisel kätte vajalikku informatsiooni. Vastasel juhul ei pruugi lapsed avaneda. Samuti on Doveborg (1993) välja toonud, et lapsega kontakti aitab saavutada ka õpetaja poolt saadud informatsioon antud laste kohta. Mõlema rühma puhul uuriti, millised on rühmas olevad reeglid ja laste teadmised (nt. kuidas vastavad lapsed küsimustele, millist sõnavara peaks uurija laste puhul kasutama).

Õpetajatelt uuriti laste suhtumist ja arusaama vaikuseminutite harjutuste kohta ning milliseid muutusi on õpetajad laste heaolus märganud. Selleks koostas uurija intervjuu kava, mida intervjuerimisel kasutati. Intervjuu kava õpetajale koosnes kahest osast: taustküsimustest ja põhiosa küsimustest. Taustküsimustega saadi õpetajatelt informatsiooni vaikuseminutite harjutuste kasutamise sageduse ja eesmärgipärasuse kohta. Põhiosa küsimused keskendusid õpetajate hinnangutele. Intervjuu kava õpetajale on välja toodud lisas 1.

Õpetajatega viidi intervjuud läbi vaikselt eraldatud ruumis. Mõlema intervjuu puhul istuti laua taga. Intervjuu alguses anti uuritavatele ette intervjuu kava, lepitati kokku, kuidas üksteise poole pöörduda ja teavitati, et uurimuse andmed on konfidentsiaalsed ning neid kasutatakse ainult uurimuse raames. Intervjuude keskmine pikkus oli 12,5 minutit.

Intervjuu kava lastegrupile koosnes küsimustest, mida küsiti enne vaikuseminutite harjutuse praktiseerimist ning pärast vaikuseminutite praktiseerimist. Lastelt uuriti nende emotsioone ja tundeid enne ning pärast harjutuse praktiseerimist ning uuriti, kuidas nad tajuvad ja saavad aru harjutuste eesmärgist. Intervjuu kava lastele on välja toodud lisas 2. Lastel intervjuerimisel kasutas uurija lisaks intervjuu kavale vaikuseminutite baasharjutust. Baasharjutus valiti igale rühmale individuaalselt, olenevalt sellest, millega rühma lapsed juba varasemalt tuttavad olid. Mõlemad rühmad olid tuttavad harjutusega „Kuulamise kogemine“ ning seda harjutust kasutati mõlema grüpiintervjuu puhul. Kasutatud vaikuseminutite harjutus on välja toodud lisas 3. Lisaks kasutati lastega intervjuude puhul veel tunnete kaarte, mis aitasid lastel oma emotsioone nimetada. Tunnete kaarte on kokku 60 ning nende seast valis uurija välja viis kaarti: rõõmus, rahulik, kurb, ükskõikne ja ärev. Antud valiku puhul sai määravaks see, et need tunded on uurija arvates lastele tuttavad ja mõistetavad. Pildid kasutatud tunnete kaartidest on välja toodud lisas 4.

Lastega intervjuud viidi läbi rühma teises ruumis ning vaheuks oli suletud. Vaikse keskkonna loomine on oluline, et lapse huvi ei kaoks (Doverborg, 1993). Lisaks diktofonile kasutati lastega intervjuude puhul ka kaamerat, mis andis uurijale ülevaate lastest ja tegi hiljem transkribeerimise lihtsamaks. Videolt sai jälgida, milline laps küsimusele vastas, juhul kui uurija ei pöördunud lapse poole nimega. Esimese lastegrupiga intervjuu läbiviimisel valisid lapsed ise endale vaibal istumiskoha ning uurija jagas neile nimesildid. Teist lastegrüpi intervjuud läbi viies asetas uurija eelnevalt juba laste nimesildid vaibale ning laps pidi oma nimesildi juurde istuma. See tagas rahulikuma ja vaiksema keskkonna, kuna uurija pani lapsed istuma poiss-tüdruk vaheldumisi. Mõlemal lastegrüpi intervjuul lepitati enne intervjuu alustamist lastega kokku reeglid. Lepiti kokku, et lapsed peavad kätt tõstma, kui tahavad

vastata ning uurija toonitas, et valesid vastused ei ole. Teise grüpiintervjuu ajal kasutas uurija ka palli, mida lapsed küsisid sõna saamiseks ning lepitati kokku, et räägib see, kelle käes on pall. Sellega tagas uurija selle, et ei räägitud korraga ega segatud teistele vahele.

Grüpiintervjuude keskmine pikkus oli 22,5 minutit.

Usaldusvääruse suurendamiseks viidi läbi ühes rühmas pilootintervjuud. Intervjuud viidi läbi täies mahus nii õpetajaga kui lastegrüpigä ja sellega taheti kontrollida, kas saadakse kätte vajalikud andmed. Pilootintervjuud õpetajaga läbi viies küsis uurija lisaks mitmeid lisaküsimusi, mis andsid juurde vajalikku informatsiooni ning need küsimused lisati hiljem intervjuu kavasse. Rühmaõpetajaga intervjuus kirjutati pärast pilootintervjuu läbi viimist üks küsimus lahti, et oleks arusaadavam ning lastegrüpi intervjuu kavas muudeti küsimuste järjekorda, et oleks intervjuu kava loogilisemalt üles ehitatud. Arvestades seda, et pilootintervjuudega saadi kõik vajalikud andmed kätte on töös arvestatud ka pilootintervjuud.

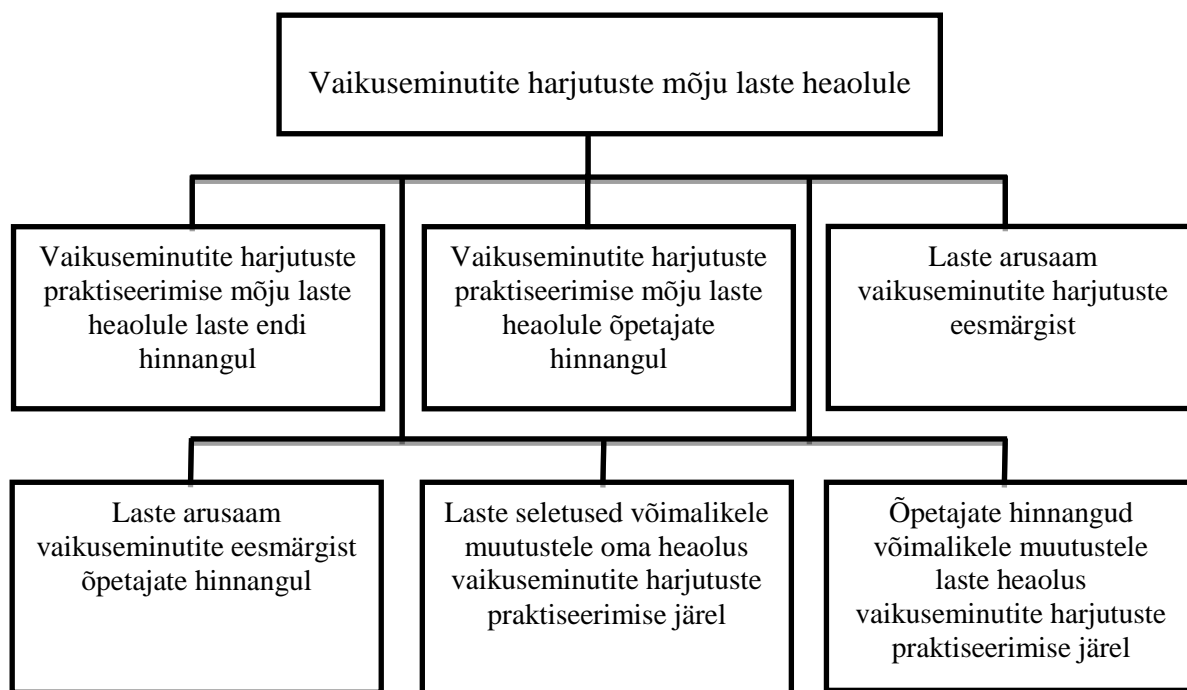
Andmeanalüüs

Andmete analüüsimiseks kasutati kvalitatiivset induktiivset sisuanalüüsi, kuna uurimuses taheti antud tulemusi kirjeldada ning antud valdkonna kohta pole piisavalt teooriat (Elo & Kyngäs, 2007; Laherand, 2008). Andmete analüüsimist alustati intervjuude transkribeerimisega, kus anti kõne edasi võimalikult täpselt (Laherand, 2008). Kõigepealt kasutati TTÜ Küberneetika Instituudi (2011) kõnetuvastusprogrammi, millega muudeti helifail tekstiks. Kuna antud programm transkribeerib helifaili automaatselt, tuli teksti parandada. Osa teksti tuli transkriptsiooni juurde lisada ning valesti tuvastatud sõnu ja lauseid parandada. Selleks kasutas uurija programmi *VoiceWalker*, kus sai panna teksti teatud aja tagant kordama, lihtsustades uurija tööd. Pärast teksti sõnasõnalist kirja panemist kuulati ja kontrolliti helifail uuesti algusest lõpuni üle ning tehti tekst võimalikult anonüümseks ehk asendati õpetajate ja laste nimed tähistega. Transkribeerimisel kasutati järgmiseid tähiseid: (...) – pikem paus; Si – sõna poolelijätmine; {-} - ebaselgeks jäänud sõna; {---} - pikem ebaselgeks jäänud lõik. Õpetajaga intervjuude puhul lisati topelt sulgudesse ka uurija tähelepanekuid. Lastegrüpi intervjuu transkribeerimisel vaadati kõige lõpus üle videofail ning lisati topelt sulgudesse märkusi mitteverbaalsete väljenduste kohta (Laherand, 2008).

Järgnevalt laadis uurija transkribeeritud tekstid .txt formaadis ülesse QCMap keskkonda, kus hakati andmeid kodeerima. Andmetöötluskeskkonda tuli sisestada töö uurimisküsimused, mille kaupa hakati andmeid kodeerima. Avatud kodeerimise käigus loeti teksti ja tähistati tähenduslikud sõnad, laused või tekstilõigud koodidega (Elo & Kyngäs, 2007; Flick, 2014; Kalmus, Masso, & Linno, 2015). Seejärel kategoriseeriti

samatähenduslikud koodid QCAmap keskkonnas alakategoriatesse (Elo & Kyngäs, 2007; Flick, 2014; Kalmus et al., 2015), millele anti koode iseloomustav ühine nimetus. Näide koodidest alakategoriate moodustamisest on välja toodud lisas 5. Alakategoriaid tekkis kokku 18. Seejärel sõnastati peakategoriad, mis lähtusid uurimisküsimustest ja alakategoriatest. Kokku moodustus kuus peakategoriat, mis on esitatud joonisel 1. Täielik pea- ja alakategoriate jagunemine on välja toodud lisas 6.

Creswell ja Miller (2000) toovad välja, et töö usaldusväärsus suureneb, kui kasutada töös kaaskodeerija abi. Kaaskodeerijaks oli õpetaja, kellel on haridusteaduse magister ja kes oli ka ise varasemalt kasutanud QCAmap andmetöötluskeskkond ning oskas seda kasutada. Reliaabluse suurendamiseks kodeeris kaaskodeerija ühe uurimisküsimuse, mis on 1/6 kodeerimisest. Pärast seda võrdles uurija saadud tulemusi ja vaadati üle koodide kokkulangevus. Kodeerimisel suuri erinevusi ei tekkinud. Muudeti ühe koodi sõnastust täpsemaks ning kaks sarnast koodi ühendati üheks.



Joonis 1. Peakategoriate jaotus

Tulemused

Töö tulemused esitatakse uurimisküsimuste kaupa, kus tuuakse välja ka tekkinud kategooriad. Uurimisküsimuste kaupa tulemuste esitamisel on laste ja õpetajate hinnangud välja toodud eraldi peatükkide all. Tulemusi illustreeritakse õpetajate ja laste vastustega intervjuudest, kus ei eristata täpselt, milline laps mida ütles. Intervjuude tekstinäidetes kasutatakse sümbolit /.../.

mis tähendab, et intervjuus olev ebaoluline tekst on välja jäetud. Konfidentsiaalsuse tagamiseks on õpetajate ja rühmade nimed asendatud tähistega.

Vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise mõju laste heaolule laste endi hinnangul
Esimeseks uurimisküsimuseks oli „Milline on laste arusaam vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise mõjust nende endi heaolule?“, mille tulemused alljärgnevalt esitatakse. Andmeanalüüsi tulemusel moodustus kolm alakategooriat: laste arvamused vaikuseminutite harjutuste mõjust; laste positiivsed mõtted vaikuseminutite harjutustest; laste negatiivsed mõtted vaikuseminutite harjutustest.

Mõlema rühma intervjuust selgus, et laste arvates mõjuvad vaikuseminutite harjutused neile hästi. Lapsed leidsid, et pärast vaikuseminutite harjutuste praktiseerimist tuntakse ennast rõõmsana ja rahulikumalt. Lapsed tõid välja, et harjutuste praktiseerimine mõjub rahustavalt ning see omakorda muudab nende käitumist. Näiteks toodi välja, vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise tulemusena enam ei karjuta.

Hästi rahulikult, et sa hakkad nagu sellist asja juhtuma, noh et nagu sa hakkad, et tubli laps võib hakata kohe rahulikumaks, et siis sa enam ei karju.

(Rühm 1)

Lapsed tõid välja, et neile meeldib harjutuste ajal vaikselt olla ning neile meeldib ka see, kui ümberringi on samal ajal vaikus. Samuti meeldib lastele vaikuseminutite harjutuse praktiseerimise ajal helisid kuulata ja see, et harjutuste praktiseerimise ajal saab silmad kinni panna. Toodi välja ka, et meeldib harjutuste praktiseerimise ajal asju ette kujutada.

Ma kuulan vaikuseminutis öeldakse, näiteks kui öeldakse, et kujutle ette, et sa oled {-}, kes lendab, siis ma kujutangi ette ja võtan silme ette sellise pildi.

(Rühm 2)

Intervjuudest leiti, et lastele meeldib harjutuste ajal mugavalt istuda, nii nagu lapsel endal soov on. Lisaks öeldi, et ei meeldi kui peab terve harjutuse praktiseerimise aja paigal olema. Näiteks toodi välja, et ei taheta olla harjutuse ajal pikali, vaid tahetakse olla istuvas asendis.

See, et seal peab kogu aeg paigal olema, et seal peab kogu aeg pikali olema.

Mina tahan hoopiski joogat selle asemel teha. (Rühm 2)

Lapsed tõid välja, et neile meeldivad vaikuseminutite harjutused ning nende praktiseerimine. Osad lapsed tõid välja, et neile ei meeldi, kui harjutuse praktiseerimise ajal kostab teisest toast müra, sest see segab harjutustele keskendumist. Samas oli lapsi, kes ei osanud välja tuua, miks neile vaikuseminutite harjutused ei meeldi.

Mulle meeldib vaikuseminut. (Rühm 2)

Seda on nii lahe mängida. (Rühm 2)

*Mulle ei meeldinud ka, et nad kolistavad, siis ma ei saanud rahulikult olla.
(Rühm 1)*

Vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise mõju laste heaolule õpetajate hinnangul

Alljärgnevalt on välja toodud teise uurimisküsimuse „Milline on õpetajate arusaam vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise mõjust laste heaolule?“ tulemused. Andmeanalüüsi tulemusel tekkis kolm alakategooriat: laste käitumine vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise ajal; vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise positiivsed küljed; vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise negatiivsed küljed.

Intervjuudest õpetajatega selgus, et lapsed suhtuvad praktiseeritavatesse harjutustesse hästi. Rühma õpetajad arvavad, et lastele meeldib harjutusi praktiseerida. Õpetajad ütlesid, et nad arvavad nii, kuna on näha, et lapsed ise tahavad vaikuseminutite harjutusi praktiseerida.

Et nad tahavad vaata, et ma ei pea kuskil neid toas taga ajama, et peale hakkavad vaikuseminutid. Nad on kohe kohal, näiteks see raamat, nad ütlevad vahepeal, me oleme juba viis korda või rohkemgi läbi teinud, aga ikkagi meeldib neile. (Õpetaja 1)

Õpetajate vastustest tuli välja, et vaikuseminutite harjutuste praktiseerimine ja läbi viimine võib olla ka keeruline. Toodi välja, et osadel lastel esineb praktiseerimisel raskusi, kuna ollakse püsimatud ja ei süveneta tehtavasse.

*Nad ongi lihtsalt sellised püsimatud ka nagu ja siis vaikseminuti asi vist ei jõua ka neile hästi kohale. Et siis on nagu jah, ma ei oskagi seda täitsa öelda.
(Õpetaja 1).*

Lisati veel, et nädala alguses on harjutusi raskem praktiseerida. Lastel on raskem harjutustele keskenduda ning õpetajal on seda raskem lastega harjutust läbi viia. Samuti tuli välja, et laste jaoks oli raske vaikuseminutite harjutus „keha tunnetamine“. Laste jaoks oli keeruline seda harjutust mõista ning oma keha tunnetada. Õpetaja tõi välja, et oli kohe näha, et lapsed ei taha seda harjutust teha. Samuti ütles õpetaja, et see oli ka enda jaoks raskem, just selle harjutuse läbi viimine.

Need, mis me nüüd oleme läbi teinud nendest. Jah selle keha tunnetusega sellega oli küll raskusi, sellega nad ei nad kohe ei tahtnudki jah ja siis ma saingi aru, et hästi, et seda rohkem vaja teha ei ole, aga muidu ei teevad küll kaasa. (Õpetaja 2)

Õpetajate vastustest ilmnes, et vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise ajal lapsed kuulavad, on vaikselt ja teevad üldjuhul harjutusi kaasa. See näitab, et praktiseeritavad harjutused meeldivad lastele ning nad soovivad neid praktiseerida. Intervjuudest selgus, et õpetajad paigutavad harjutusi praktiseerides lapsi istuma nii, et ei tekiks omavahelist nügimist. Mõlemad õpetajad tõid välja, et jälgivad, kes kõrvuti istuvad ning tihti paigutavad lapsed just poiss ja tüdruk vaheldumisi istuma. See tagab rahulikuma keskkonna. Samuti lisati, et harjutusi praktiseerides ei ole kindlat asendit, milles lapsed peavad olema, seega saab iga laps ise oma asendi valida. Mõlema rühma puhul tuli välja, et lapsed eelistavad harjutuse praktiseerimise ajal olla pikali või jooga poosis.

Et ongi, et tüdrukud, osa tüdrukuid on pikali. Heidabki pikali, panebki silmad kinni, osa istuvad, niimoodi teevad ((näitab jooga poosi)), istub, teevad seda jooga poosi mingit. Hoiavad ((hoiab käed ees, sõrmed koos)). Nii, aga no poisid on põhiliselt ka selili, üksteise kõrval. (Õpetaja 2)

Õpetajate sõnul on laste emotsioonid harjutusi praktiseerides hästi erinevad. Osad lapsed muutuvad harjutuste praktiseerimise ajal rahutuks, kuid enamus lapi jäävad siiski rahulikuks.

Emotsioonid on hästi erinevad. Mõni muutub kohe nagu siukseks hästi hõrdaks, vaikseks. Mõni just nagu minu arust see süveneb teda, et just veel rohkem nagu rahutumaks muutub, aga mõned üksikud on aind sellised meil. Aga muidu ikkagi jäävad rahulikuks. (Õpetaja 1)

Mõlemad õpetajad tõid välja ka selle, et pärast harjutuste praktiseerimist jagatakse oma emotsioone teistega. Lapsed räägivad nii sellest, kuidas nad ennast harjutuse praktiseerimise ajal ning pärast praktiseerimist tundsid, kui ka sellest, mida nad endale harjutuse praktiseerimise ajal ette kujutasid.

Laste arusaam vaikuseminutite harjutuste eesmärgist

Kolmandaks uurimisküsimuseks oli „Milline on laste arusaam vaikuseminutite harjutuste eesmärgist?“. Andmeanalüüsi tulemusel tekkis kaks alakategooriat: kunas vaikuseminutite harjutusi praktiseerida; põhjendused vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise vajalikkuse kohta.

Mõlema rühma lapsed olid teadlikud sellest, miks nad vaikuseminutite harjutusi õpetajatega praktiseerivad. Lapsed arvasid, et harjutusi praktiseeritakse, et paremini käituda, muutuda rahulikumaks ning jääda vaiksemaks. Lisaks arvati, et harjutused aitavad väsimusest lahti saada ning peale harjutuste praktiseerimist muutub enesetunne paremaks.

Et ei möllaks nii palju. (Rühm 2)

Sellepärast, et rahulikuks õppida ja paremaks. (Rühm 1)

Lapsed tõid välja erinevaid seisukohti, millal on vaikuseminutite harjutusi hea praktiseerida. Toodi välja, et hea on harjutusi praktiseerida hommikul. Lisaks arvati, et just hommikuring on aeg, kuna võiks vaikuseminutite harjutusi praktiseerida. Põhjendusteks, miks just hommikul on hea vaikuseminutite harjutusi praktiseerida öeldi, et siis jäädakse vaikseks, rahunetakse, ei olda enam väsinud ning ei kiirustata. Veel tõid lapsed välja, et siis on parem ärgata ning saab venitada.

Et siis, siis kui hommikuring on /.../ Et siis sa saad näiteks töövihikut teha vaikselt ja rääkida vaikselt. (Rühm 1)

Mm, ka hommikul, et siis muutud kohe rahulikumaks ja et ei ole tormamist kohe lasteaias. (Rühm 2)

Lapsed ütlesid, et harjutusi on hea teha ka enne laua taha minekut, kuna siis ollakse rahulikumad ja ei kiirustata. Veel öeldi, et harjutusi on parem teha pärast magamist, kuna siis ei ole nii kange ja saab ennast venitada.

Hea on teha siis ka, et nagu kui sa lähed söögilaua taha, siis sa oled juba selle ära õppinud, et siis rahulik olla. (Rühm 1)

Lisaks arvasid lapsed, et harjutusi on hea praktiseerida lasteaias, ning lisati, et lisaks lasteaiale meeldib ka kodus harjutusi praktiseerida. Põhjenduseks toodi välja, et siis on rahulikum olla.

Mm, mulle meeldib lasteaias teha ja kodus teha ja. /.../ Sellepärast, et seal muutub rahulikuks. (Rühm 2)

Osad lapsed leidsid, et harjutusi on hea tegema hakata siis kui on lärm, kuid harjutuse ajal peaks olema vaikus. Samuti tehakse harjutusi, kui ollakse üksi või kui tahetakse midagi kuulata. Lapsed seletasid, et siis kui on lärm on harjutust hea teha, kuna siis muututakse rahulikumaks ja jäädakse vaikseks.

Selle jaoks, et äkki näiteks, ee, kui sa tahad midagi, midagi kuulata vaiksemalt, siis sa pead ka olema vaikselt, et sellega võib see hea olla. (Rühm 1)

Ee, siis kui keegi teeb lärmi. /.../ Sest siis sa saad rahulikult olla. (Rühm 1)

Laste arusaam vaikuseminutite eesmärgist õpetajate hinnangul

Neljandaks uurimisküsimuseks oli „Milline on laste arusaam vaikuseminutite harjutuste eesmärgist õpetajate hinnangul?“, mille tulemused alljärgnevalt esitatakse. Andmeanalüüsi tulemusel tekkis kolm alakategooriat: vaikuseminutite harjutuste eesmärgist teada saamine;

laste mõtted vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise põhjustest; iseseisvalt vaikuseminutite harjutuste praktiseerimine.

Mõlemad õpetajad tõid välja, et on lastega rääkinud sellest, miks vaikuseminutite harjutusi praktiseeritakse. Lisaks on lapsed ise küsinud, miks neid harjutusi kogu aeg tehakse.

Oleme küll rääkinud, et nad on küsinud, et miks me, miks me teeme seda nii palju onju. Aga siis me oleme rääkinud ka, et siis te nagu rahunete, et pärast seda rühma tööd on nagu kergem teha. Nad on sellest aru saanud, et me oleme küsinud, et kuidas siis nagu ennast tunnete, kui see vaikuseminutite see läbi saab. Meil on nagu rahulikum olla. Et nagu nad on seda nagu nii seletanud. Et see müra puhul läheb madalamaks siis. (Õpetaja 1)

Õpetaja tõi välja, et lastega räägiti harjutuse praktiseerimise eesmärgist alguses, kui alles hakati vaikuseminutite harjutusi praktiseerima. Samuti selgus, et lapsed küsisid õpetaja käest alguses, et miks midagi tehakse, siis kui laste jaoks midagi uut tehti. Kuid nüüd, kaheksa kuud pärast harjutuste praktiseerimisega alustamist, ei ole lapsed enam uurinud, miks vaikuseminutite harjutusi tehakse.

Et nad enamuses teavad, aga noh, mõne rübliku käest võid küsida, võib-olla ta ei tea ka. Aga no enamuses nad ikka teavad, sest iga päev me tõesti sellest ei räägi. Me algul tegema hakkasime, siis rääkisime, aga see on hea küsimus. Ma võin isegi nende käest nüüd juba varsti jälle küsida, et miks me seda teeme. (Õpetaja 2)

Õpetajate sõnul on lapsed ise harjutuste praktiseerimise eesmärgiks välja toonud selle, et on rahulikum ja vaiksem olla. Samuti selgus, et lapsed on märganud muutusi ka teistes lastes. Osad lapsed on enne vaikuseminutite harjutuste praktiseerima hakkamist rohkem ärevil ja rahutud. Pärast harjutuse praktiseerimist on teiste laste poolt välja toodud, et see antud laps on muutunud rahulikumaks.

Jah, muutuvad nagu rahulikumaks jah, et siis just mõnda last, kes on vaata hästi rahutu on nad osanud ka seda öelda, et nüüd näiteks see laps muutus rahulikumaks. (Õpetaja 1)

Intervjuudest õpetajatega selgus, et lapsed praktiseerivad vaikuseminutite harjutusi ka omaalgatuslikult. Rahutud lapsed praktiseerivad ise harjutusi. Kui märgatakse, et keegi on rahutu öeldakse, et hakkame koos tegema või siis tehakse üksinda. Samuti ütles õpetaja, et seda tehakse ka pärast õpetaja poolt korrale kutsumist.

Ee, on olnud, on tähendab, kui on nagu kutsutud korrale onju ja siis olen märganud, et kui ta läheb ja istub ja siis kutsub seal mõned sõbrad, et nad ütlevad selle kohta, hakkame vaikuse joogat tegema. (Õpetaja 1)

Samuti on märgatud, et lapsed on ise praktiseerinud harjutusi kodu mängus või siis pärast magamist.

Ja siis nad võiv- mõnikord on olnud ka see variant, et nad kui nad hakkavad magamast tõusma. /.../ Ja siis ütlevad niimoodi, et mmm, ma teeksin selle vaikuseminuti. Vot siin on küll nüüd. Ma teeksin veel ühe vaikuseminuti, et ma tahan natukene veel lesida või lebada või vedeleda voodis. (Õpetaja 2)

Laste seletused võimalikele muutustele oma heaolus vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise järel

Alljärgnevalt on välja toodud viienda uurimisküsimuse „Millised on laste hinnangud võimalikele muutustele oma heaolus vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise järel?“ tulemused. Andmeanalüüsi tulemusel tekkis viis alakategooriat: enesetunne enne vaikuseminutite harjutuse praktiseerimist; enesetunne pärast vaikuseminutite harjutuse praktiseerimist; laste seletused oma enesetunde kohta enne vaikuseminutite harjutuse praktiseerimist; laste seletused oma enesetunde kohta pärast vaikuseminutite harjutuse praktiseerimist; põhjused, miks lapsed ennast vaikuseminutite harjutuse praktiseerimise järel paremini tunnevad.

Laste endi hinnangul tundsid nad enne vaikuseminutite harjutust ennast rõõmsana. Lisati veel juurde, et ollakse natuke väsinud või kurvad. Veel öeldi, et tuntakse ennast enne vaikuseminutite harjutuse praktiseerimist tõsiselt ja hästi. Lapsed põhjendasid läbi erinevate seletuste, miks nad ennast antud hetkel nii tunnevad. Lapsed tõid välja, et nad on rõõmsad, kuna saavad olla lasteaias.

Et ma saan lasteaias käia, lasteaias saan käia {-} lasteaias. Ja siin on kõike muud kui ainult toredat asju. (Rühm 1)

Samuti öeldi, et ollakse rõõmsad seetõttu, et õues on lumi maas. Seejuures lisati, et ollakse natukene väsinud või kurb kuna ei saadud hommikul kaua magada.

Pool väsinud, sest ei saanud kaua magada ja rõõmus ka, sest lumi on maas. (Rühm 2)

Veel toodi välja, et ollakse rõõmus, kuna käitutakse hästi, õhtul saadakse varem koju, ühel lapsel oli sünnipäev ning seetõttu, et hommikul saadi joonistada.

*Ma olen rõõmus, sellepärast et ma saan endale õhtul kui ma koju lähen
värviliblikad. Mulle tultakse varem järgi. (Rühm 1)*

Tõsine oldi, kuna unistati parasjagu lendamisest ning tunti end hästi, sest saadi
päkapiku käest paugutajad.

*Ma kuulan vaikuseminutis öeldakse, näiteks kui öeldakse, et kujutle ette, et sa
oled {-}, kes lendab, siis ma kujutangi ette ja võtan silme ette sellise pildi.
(Rühm 2)*

Vaikuseminuti harjutuse praktiseerimisel järel tõid lapsed välja, et tunnevad ennast
rahulikult. Veel öeldi, et tuntakse ennast rõõmsana, kurvana ja väsinuna. Lisaks toodi välja, et
tuntakse ennast sama moodi nagu eelnevalt ehk siis rõõmsana. Lapsed ütlesid ka seda, et
pärast harjutuse praktiseerimist on külm olla ning tuntakse ennast hästi.

Lastelt saadi erinevaid seletusi, miks nad arvavad ennast nii tundvat. Öeldi, et ollakse
rõõmsad ja rahulikud, kuna väljas on lumi maas. Lisaks toodi välja, et ollakse kurb, kuna
varsti on jõulud käes või kuna tuleb õhtul hambaarsti juurde minna. Rõõmus oldi, kuna
saadakse varem koju minna ja saab lasteaias joonistada. Veel toodi välja, et ollakse rahulik,
kuna saadakse jõuluvana käest kingitus.

*Ee, mina tunnen ennast rahulikuna, et ma saan endale jõuluvana käest
teleskoobi. (Rühm 1)*

Osade laste seletused oma enesetundele olid seotud vaikuseminutite harjutuse
praktiseerimisega. Toodi välja, et ollakse väsinud, kuna harjutuste ajal olid silmad kinni ning
ollakse rahulik, kuna kuulati helisid. Samuti selgus, et ollakse rõõmus, kuna saadi teha
vaikuseminutite harjutust. Lisaks öeldi, et tuntakse ennast rahulikult ja hästi, sellepärast et
tehti vaikuseminutite harjutust.

Sellepärast, et me tegime vaikuseminutit. (Rühm 2)

Mõningad lapsed tõid välja, et tunnevad ennast pärast vaikuseminutite harjutuste
praktiseerimist paremini. Üks laps tõi välja, et pärast vaikuseminutite harjutuse
praktiseerimist läheb kurbus üle ning enesetunne muutub paremaks. Lisaks öeldi veel, et
tuntakse ennast pärast vaikuseminutite praktiseerimist paremini kuna muututakse
rahulikumaks ja ollakse rõõmsam.

*Ee, rahulikuna ja siis ee kui sa oled näiteks kurb, see kurbus läheb ka ära üle
ja siis nagu tunned ennast paremini. (Rühm 1)*

Sellepärast ma tunnen pärast harjutuse tegemist, siis olen rõõmsam. (Rühm 2)

Õpetajate hinnangud võimalikele muutustele laste heaolus vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise järel

Kuuendaks uurimisküsimuseks oli „Millised on õpetajate hinnangud võimalikele muutustele laste heaolus vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise järel?“. Andmeanalüüsi tulemusel tekkis kaks alakategooriat: vaikuseminutite harjutuste kohene mõju laste heaolule; vaikuseminutite harjutuste mõju laste heaolule poole aasta praktiseerimise jooksul.

Mõlemad õpetajad tõid välja, et vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise mõju lastele on hea ning väga kasulik. Õpetajad ütlesid, et kui vaikuseminutite harjutust praktiseerida, rahunevad lapsed kiiremini ning harjutuste praktiseerimisel kaootilisus väheneb. Õpetajad tõid ka välja, et lastel on harjutusi praktiseerides head ja sõbralikud emotsioonid.

Kuna neile see meeldib onju, siis nad hästi ruttu rahunevad enne seda muinasjutu lugema hakkamist. (Õpetaja 1)

Mõlemad õpetajad lisasid, et tänu harjutuse praktiseerimisele lapsed keskenduvad paremini. Harjutuste mõju näevad õpetajad edasi kanduvat järgmistele tegevustele, harjutuste järgselt. Lastega on parem erinevatest teemadest rääkida ja kuna lapsed keskenduvad rohkem, siis räägitakse rohkem kaasa.

Ja, et kui me teeme vaikuseminuteid näiteks enne hommikuringi, siis ongi niimoodi, et hommikuringis on väga hea, kuidagi need mõtted on hoopis paremini koondunud neil. (Õpetaja 2)

Õpetajatelt uuriti ka vaikuseminutite harjutuse pikaajalisemat mõju laste heaolule. Mõlemad rühmad olid selleks ajaks harjutusi praktiseerinud umbes pool aastat. Õpetajatelt selgus, et tänu vaikuseminutite harjutuste praktiseerimisel on rühma emotsionaalne ja sotsiaalne keskkond muutunud paremaks. Õpetajad on märganud, et lapsed saavad üksteisega paremini läbi ning rahunetakse kiiremini.

Et just see, et nad oskavad rahuneda kiiremini. Ja nagu teistega läbisaamine, kõik on nagu paremuse poole läinud. /.../ Jah, sest mul on nagu ütleme väga raske rühm, muidu oli. /.../ Ja ma arvan, et see on aidanud. (Õpetaja 1)

Lisati veel, et rühmas on müra tase tänu harjutuste pikaajalisele praktiseerimisele langenud. Nii lapsed kui ka õpetajad ise märkavad rohkem oma häälekasutust. Õpetajaga intervjuust selgus, et kuna tal endal on vali hääl, siis õppis ta vaikuseminutite harjutusi praktiseerides ka enda häält kontrollima ning vaiksemalt rääkima. Samamoodi mõjutab see lapsi ja nad ise räägivad ka vaiksemalt.

Et mina ise ka märkan, et just see vaikuseminutid, kui me hakkasime seda tegema, läks meie meie rühma see müra või see hääl oli hästi kõrge nagu. Et tänu sellele praktiseerimisele, mida me teeme, on see natukene langenud alla poole. Ja see on mu, kuna mul on endal ka siuke kõva hääl, või siuke nagu, siis Et ma räägiks natuke vaiksemalt, et see on mul väga hästi mõjunud, Ja lastel sama moodi. (Õpetaja 1)

Õpetajad tõid välja, et oluline ongi see, et laps saaks ise endaga hakkama ning vaikumeminutite harjutuste praktiseerimine ongi lastele just seda õpetanud. Samuti kuluvat juba ka organiseerimisele vähem aega. Alguses kui alles hakati vaikuseminutite harjutusi praktiseerima, siis võttis omajagu aega laste häälestamine sellele, mida hakatakse koos tegema. Lapsed vajasisid rohkem sisse elamiseks aega. Õpetaja ütles, et aga nüüd pool aastat hiljem ei ole lastel harjutusele häälestamiseks palju aega vaja. Lapsed juba teavad, mis neid ees ootab.

Et nad saavad ikkagi ju sellise vaikusehetke jah ja saavad oma mõtteid koguda ja ja see ongi, kui kui laps ise endaga hakkama ju saab. Jah. (Õpetaja 2)

Arutelu

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada vaikuseminutite harjutuste tajutud mõju 6-7-aastaste laste heaolule. Järgnevalt arutletakse antud uurimistöö olulisemate tulemuste üle.

Uurimistulemustest selgus, et 6-7-aastaste laste arvates mõjuvad vaikuseminutite harjutused neile hästi. Sama arusaamiseni jõudsid ka rühmaõpetajad, kes tõid välja, et lastele meeldib vaikuseminutite harjutusi praktiseerida, kuna lapsed suhtuvad hästi praktiseeritavatesse harjutustesse. Sarnaselt varasemate uurimustega vanemate lastega on samuti leitud, et lapsed tahavad ning neile meeldib vaikuseminutite harjutusi praktiseerida. Näiteks tõid Devcich jt (2017) oma uurimuses välja, et 9-11-aastaste laste arvates oli *mindfulness*-tüüpi programmis osalemine nende jaoks kasulik. Samuti selgus uurimusest, et lastele meeldis *mindfulness*-tüüpi programmis osaleda (Devcich et al., 2017). Selle uurimuse tulemustest tuli välja, et juba eelkooliealised lapsed (6-7-aastased) on vastuvõtlikud vaikuseminutite harjutuste suhtes ning nad saavad aru vaikuseminutite harjutuste positiivsest mõjust.

Uurimistulemustest selgus, et lapsed on ise märganud, et pärast vaikuseminutite harjutuste praktiseerimist tuntakse ennast rahulikumalt ning ei karjuta enam. Õpetajad tõid

samuti välja, et enamus lapsi jäävad harjutuse praktiseerimise ajal rahulikuks. Sarnase seletuseni jõudsid ka Fodor ja Hooker (2008) oma uurimuses, tuues välja, et põhjus, miks lapsed ennast harjutuste järgselt rahulikuna tunnevad võib olla selles, et praktiseerides *mindfulness*-tüüpi harjutusi, tihti peale inimese hingamise sagedus ja südamelöögi kiirus vähenevad. Rahulikuks jäämise põhjus võib seisneda ka selles, et lapsed oskavad juba oma käitumist mingil määral ise kontrollida. Selle seose üle on arutlenud ka Saltzman (2015) oma töös, kus tõi välja, et *mindfulnessi* harjutusi praktiseerides õpitakse tähele panema nii enda sees kui ümber toimuvat, mis omakorda aitab enda käitumist valida ja kontrollida. Need on üheks põhjuseks, miks vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise ajal ning järel tuntakse ennast rahulikumalt ja see näitab harjutuste praktiseerimise kasulikkust.

Samuti selgus, et pärast vaikuseminutite harjutuste praktiseerimist muututakse laste endi hinnangul rõõmsamaks. Selle seose üle on arutlenud ka Greenberg ja Harris (2012), tuues oma töös välja, et *mindfulness*-tüüpi harjutuste püsiva praktiseerimisega muutuvad oskused nagu keskendumisvõime, tähelepanu ja emotsioonide reguleerimine vaimsel tasandil rutiinseks ning muudavad inimese käitumist automaatselt. See omakorda aitab inimestel toime tulla stressiga ning arendada eneseteadlikkust, mistõttu inimene kogeb rohkem positiivset kui negatiivset. Selle uurimuse tulemustes tõid ka rühmaõpetajad välja, et lapsed jagavad oma emotsioone teistega, mis muudab lapsed rohkem teadlikuks enda ja teiste hetkeseisundist. Samuti lisasid õpetajad, et emotsioonide jagamine annab võimaluse lastele mõelda, miks end nii tuntakse.

Lapsed oskasid välja tuua olukordi ning aegu, millal tuleks vaikuseminutite harjutusi praktiseerida. Selle põhjuseks võib olla, et õpetajad on lastega rääkinud sellest, miks vaikuseminutite harjutusi praktiseeritakse ning lapsed on ise selle vastu huvi tundnud. Fodor ja Hooker (2008) on samuti öelnud, et on olemas kindlad head ajad, kuna *mindfulnessi* tehnikaid kasutada. Näiteks on nad välja toonud, et hea on teha *mindfulness*-tüüpi harjutusi päeva alguses ning teistel üleminekuaegades nagu pärastlõunal või õhtul, et tuua tähelepanu hetkele (Fodor & Hooker, 2008). Uurimistulemustest tuli välja, et ka selles uurimuses osalenud laste arvates on vaikuseminutite harjutusi hea teha hommikul ning pärast magamist. Samuti on Fodor ja Hooker (2008) arvates hea teha harjutusi enne tähtsat testi või üritust, kuna see tagab parema keskendumise ning rahulikuma ja vähem äreva keskkonna. Seda tõid ka selles uurimuses osalenud lapsed välja, et hea on harjutust teha enne tegevust lasteaias, kuna siis ollakse ise rahulikud ning on parem tegevust teha. See näitab, et lapsed märkavad enda sees ja ümber toimuvat, mis on vaikuseminutite harjutuste eesmärgiks (Jung, 2015) ning

saavad aru, et nad praktiseerivad harjutusi, sest siis on rahulikum ja vaiksem olla ning samuti ollakse ise rahulikumad ja käitutakse paremini.

Uurimistööst selgus, et lapsed märkavad pärast vaikuseminutite harjutuste praktiseerimist nii muutusi endas, teistes lastes kui ka ümbritsevas keskkonnas. Varasematest uurimustest on leitud, et selleks, et lapsed märkaksid ja paneksid tähele asju hetkes, mida lapsed ise enda sees ja ümber ei märka (Fodor & Hooker, 2008), kasutatakse vaikuseminutite harjutusi, mille eesmärgiks on märgata enda sees ja ümber toimuvat (Jung, 2015; Napoli, 2004). Harjutused mõjutavad harjutuse järgset perioodi ning käesolevas uurimuses tõid nii õpetajad kui ka lapsed ise välja, et nende tähelepanu oskus paraneb nii sisemiselt kui väliselt. Näiteks tõid õpetajad välja, et lapsed on märganud, kui mõni rahutu laps on muutunud tänu vaikuseminutite harjutuse praktiseerimisele rahulikumaks. Samuti on tähelepanu suurenemine kaasa toonud selle, et lapsed märkavad ise, kui oleks vaja vaikuseminutite harjutusi kasutada. Näiteks kasutavad lapsed harjutusi ise ning suunatakse omaalgatuslikult teine rahutu laps harjutust tegema.

Tulemustest selgus, et õpetajad on lastele seletanud, et vaikuseminutite harjutusi praktiseeritakse, kuna siis rahunetakse ning hiljem on rühma tööd kergem teha, sest lapsed keskenduvad paremini tehtavale ning räägivad rohkem kaasa. Sarnaselt õpetaja seletustele tõid lapsed välja, et nende arvates praktiseeritakse harjutusi, et paremini käituda ning muutuda rahulikumaks ja vaiksemaks. Vaikuseminutite harjutuste üheks eesmärgiks ongi laste enesejuhtimisoskuste arendamine (Vaikuseminutid, s.a.) ning enesega hakkama saamine (Fodor & Hooker, 2008). See, kui lapsed saavad aru harjutuse praktiseerimise eesmärgist ning kasutavad ise harjutusi näitabki, et lapsed saavad rohkem iseenda ja oma tunnetega hakkama.

Uurimistulemustest tuli välja, et teatud vaikuseminutite harjutuste praktiseerimine võib olla nii õpetaja kui ka laste jaoks keeruline. Õpetaja jaoks võis olla selle harjutuse läbiviimine keeruline, kuna õpetaja ei olnud antud harjutuse läbiviimisel enda juhendamises kindel (Fodor & Hooker, 2008; Kabat-Zinn, 2003; Weare, 2012). Seega on oluline, et läbiviidavad harjutused oleksid õpetajate jaoks arusaadavad ning õpetajad valdaksid harjutusi. Laste jaoks võis harjutuse praktiseerimise keerulisus olla seotud sellega, et harjutuste läbi viimisel peab olema õpetaja poolne juhendamine lapse jaoks selge ja konkreetne (Fodor & Hooker, 2008).

Kolmandaks sooviti teada saada, kuidas lapsed hindavad muutusi enda heaolus vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise järel ning millised on õpetajate hinnangud võimalikele muutustele laste heaolus vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise järel. Uurimistulemustest selgus, et pärast harjutuste praktiseerimist tunnevad lapsed ennast rohkem

rõõmsana ja rahulikumana. Õpetajate arvates on vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise mõju laste heaolule positiivne. Sarnaselt laste hinnangutele arvavad ka õpetajad, et peale harjutuste praktiseerimist on lapsed rahulikumad ja aktiivsed ning neil on head ja sõbralikud emotsioonid. Lapsed oskasid tuua välja enda emotsioone nii enne kui ka pärast harjutuse praktiseerimist. Emotsioonidele põhjendusi aga lapsed ei andnud ning enamjaolt ütlesid lapsed oma emotsioonide kohta seletusi, mis ei olnud hetke olukorraga seotud. See tulemus ühtib nii koolieelse lasteasutuse õppekavas kui ka Marats ja Männamaa (2009) raamatus „Üldoskuste areng koolieelses eas“ välja tooduga, et 6-7-aastane laps peaks suutma oma emotsioonidest rääkida ning neid kirjeldada, mida käesolevas uurimuses lapsed tegid, kuid ei ole välja toodud, et lapsed selles eas peaksid suutma anda sisulisi põhjendusi oma emotsioonidele.

Tulemustest selgus, et vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise tulemusena lapsed rahunevad, on vähem kaootilised ning lastel on head emotsioonid. Seda võib põhjendada sellega, et laste heaolu sõltub suuresti nende hetke emotsioonist, ümbritsevast keskkonnast ning iseendaga hakkama saamisest (Järvelill, 2015; Park, 2004), millele vaikuseminutite harjutused tähelepanu juhivad. Sarnaselt selle töö tulemustele on leidnud ka Devcich jt (2017) ja Terjestam jt (2016), et *mindfulness*-tüüpi harjutuste praktiseerimine toob kaasa laste heaolu suurenemise.

Ühtlasi selgus, et harjutuste pikemaajalise praktiseerimise tulemusena saavad lapsed iseendaga paremini hakkama, mis ongi üheks vaikuseminutite harjutuse eesmärgiks (Vaikuseminutit, s.a.). Selgus, et lapsed oskavad ise kiiremini rahuneda. Samuti ilmnes, et poole aasta praktiseerimise jooksul on rühmas müra tase langenud ning lastel üksteisega läbisaamine muutunud paremaks. Seda võib selgitada asjaoluga, et kui lapsed kogevad rohkem positiivset kui negatiivset, siis on nende heaolu suurem, nagu on tõlgendanud ka Diener (2000) ja Järvelill (2015).

Töö kitsaskohad ja praktiline väärtus

Töö piiranguks võib pidada seda, et antud tulemusi ei saa üldistada, vaid tulemused kehtivad ainult antud valimi raames, kuna uurimisel on väike valim. Samuti peab uurija töö piiranguna silmas enda vähest kogemust intervjuerimisel. Fodor ja Hooker (2008) on välja toonud, et *mindfulnessi* õpetaja peaks ennast tundma mugavalt harjutusi läbi viies ning olema ise *mindfulness*-tüüpi harjutuste praktiseerija või läbinud vastava koolituse. Seega võib töö piiranguna silmas pidada ka seda, et uurija ei ole läbinud vaikuseminutite baaskoolitust. Kuna

uurija pidi läbi viima lastegrupiga ühe vaikuseminutite harjutuse ja uurijal ei olnud varasemat kogemust intervjuerimisel, siis võisid need saadud tulemusi mõjutada.

Töö praktiliseks väärtuseks võib pidada seda, et antud uurimistöö annab õpetajatele teadmise, et vaikuseminutite harjutuste praktiseerimisel võib saavutada häid tulemusi juba eelkoolieas ning vaikuseminutite harjutuste praktiseerimine mõjub positiivselt laste heaolule. Edaspidi võiks läbi viia laialdasema uurimuse, et uurida Eesti eri kohtades elavaid lapsi ja õpetajaid. Samuti annaks olulist informatsiooni pikemaajalisem uuring, kus intervjuerida lapsi ja õpetajaid kaks korda aastas, enne harjutuste praktiseerima hakkamist ning seejärel näiteks poole aasta möödudes. See näitaks, kuidas vaikuseminutite harjutused laste heaolu teatud ajavahemiku piires mõjutavad.

Tänu sõnad

Täna uurimuses osalenud lasteaeda ja õpetajaid, kes olid nõus uurimuses osalema. Veel täna oma juhendajat, perekonda ja kolleege, kes toetasid ja aitasid oma nõuga töö valmimisele kaasa. Samuti täna Tiia Krass'i, kes oli abiks resümee tõlkimisel.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Allkiri:

Kuupäev: 22.05.2018

Kasutatud kirjandus

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143..
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133-144.
- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *Theory into practice*, 39(3), 124-130.
- Devich, D. A., Rix, G., Bernay, R., & Graham, E. (2017). Effectiveness of a Mindfulness-Based Program on School Children's Self-Reported Well-Being: A Pilot Study Comparing Effects With An Emotional Literacy Program. *Journal of Applied School Psychology*, 1-23.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. *Handbook of positive psychology*, 63-73.
- Doveborg, E., Pramling, I. (1993). To understand children's thinking: Methods for interviewing children. *Department of Methodology: University of Goteborg*. 5.
- Ennok, K. (2010). Emotsioonide mõistmine ja selle areng eelkooliealistel lastel. *Magistritöö*.
Külastatud aadressil
http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/15242/Ennok_KELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Flick, U. (2014). *An introduction to qualitative research*. London: Sage
- Fodor, I. E., & Hooker, K. E. (2008). Teaching mindfulness to children. *Gestalt review*, 12(1), 75-91.
- Gluskie, A. L. (2012). *Subjective wellbeing in children* (No. Ph. D). Deakin University.
- Greenberg, M. T., & Harris, A. R. (2012). Nurturing mindfulness in children and youth: Current state of research. *Child Development Perspectives*, 6(2), 161-166.
- Greeson, J. M. (2009). Mindfulness research update: 2008. *Complementary health practice review*, 14(1), 10-18.
- Hirsijärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2005). *Uuri ja kirjuta*. Tallinn: Medicina.
- Jung, N. (Koost). (2015). *Vaikuseminutite harjutused. Tugimaterjal juhendamiseks alustamiseks*. Tartumaa: Ecoprint.

Järvelill, J. (2015). Subjektiivset heaolu selgitavate tegurite analüüs Eesti näitel.

Bakalaureusetöö. Külastatud aadressil

http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/48308/jarvelill_janeli.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.

Clinical Psychology: Science and Practice, 10, 144–156.

Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). Kvalitatiivne sisuanalüüs. Külastatud aadressil

<http://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys>

Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. (2011). Külastatud aadressil

<https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772>

Laherand, M. L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: Infotrükk.

Marats, M., Männamaa, I. (2009). Lapse üldoskuste areng. E. Kulderknap (Toim). *Üldoskuste areng koolieelses eas*. (lk 5-43). Tartu: Studium.

Napoli, M. (2004). Mindfulness training for teachers: A pilot program. *Complementary health practice review, 9*(1), 31-42.

Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology, 21*(1), 99-125.

Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 591*(1), 25-39.

Realo, A., & Dobewall, H. (2011). Vanus, töötus ja eluga rahulolu Eestis, Lätis, Soomes ning Rootsis. M. Ainsaar (Toim). *Eesti inimarengu aruanne*. (lk 87-90). Tallinn: AS Printon.

Satlof-Bedrick, E., & Johnson, C. N. (2015). Children's metacognition and mindful awareness of breathing and thinking. *Cognitive Development, 36*, 83-92.

Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2011). Mindfulness training in childhood. *Human development, 54*(2), 61-65.

Terjestam, Y., Bengtsson, H., & Jansson, A. (2016). Cultivating awareness at school. Effects on effortful control, peer relations and well-being at school in grades 5, 7, and 8. *School Psychology International, 37*(5), 456-469.

Thomas, G., & Atkinson, C. (2016). Measuring the effectiveness of a mindfulness-based intervention for children's attentional functioning. *Educational & Child Psychology, 33*(1), 51-64.

Tomasberg, K. (2011). *Heaolu mõiste käsitletud*. Külastatud aadressil

<http://221484.edicypages.com/tooted>

Vaikuseminutid (s.a.). Külastatud aadressil <http://www.vaikuseminutid.ee>.

Weare, K. (2012). Evidence for the impact of mindfulness on children and young people. *The Mindfulness in Schools Project in association with Mood Disorders Centre*.

Lisa 1. Intervjuu kava õpetajale

Taustküsimused:

- Kui pikalt olete vaikuseminutite harjutusi lastega praktiseerinud?
- Millal te läbisite vaikuseminutite baaskoolituse?
- Kui sageli te vaikuseminutite harjutusi lastega praktiseerite?
 - Kui pikk on tavaliselt ühe harjutuse kestvus?
- Kas te planeerite ette vaikuseminutite harjutuse kasutamist või on see pigem spontaanne ning laste vajadustest lähtuv?
 - Selgitakse, mis eesmärgil te planeerite vaikuseminutite harjutuste praktiseerimist ette?
 - Millal praktiseerite tavaliselt lastega vaikuseminutite harjutusi?
- Milliseid vaikuseminutite harjutusi olete lastega läbi viinud? Tooge näiteid.

Harjutused:

- Kuulamise kogemine
- Hingamise tajumine
- Vaatlemisse süvenemine
- Keha tunnetamine
- Hoolivuse uurimine
- Kas oskate veel mõnda harjutust välja tuua, mida olete lastega teinud, mida siin nimekirjas ei ole?
- Kas läbiviidav harjutus on ette planeeritud või valite harjutuse olukorrast lähtuvalt?
- Kas vaikuseminutite harjutusi viib lastega läbi ka teie paariline õpetaja?

Põhiosa küsimused:

- Kuidas teie rühma lapsed suhtuvad vaikuseminutite harjutustesse?
- Kirjeldage, kuidas lapsed käituvad vaikuseminutite praktiseerimise ajal?
- Millised on laste emotsioonid harjutusi praktiseerides?
 - Kas te oskate välja tuua, miks lapsed ennast harjutusi praktiseerides (nt rahutult) tunnevad?
 - Kas lapsed jagavad oma emotsioone ka teistega?
- Kas lapsed praktiseerivad harjutusi hea meelega või esineb neil ka teatud raskusi harjutusi praktiseerides

- Millest te järeldate, et lapsed teevad harjutusi hea meelega? Milles väljendub see, et lastel on raskusi harjutuste praktiseerimisel?
- Kas olete lastega arutlenud selle üle, miks te vaikuseminutite harjutusi praktiseerite?
 - Kas lapsed saavad teie meelest ka ise aru, miks nad vaikuseminutite harjutusi praktiseerivad? Millest seda järeldate?
- Mida on lapsed ise vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise põhjusteks välja toonud?
- Kas lapsed ise teatud olukordades ilma suunamata, omaalgatuslikult kasutavad vaikuseminutite harjutusi?
 - Kas lapsed on näidanud välja algatusvõimet praktiseerida mõnes olukorras vaikuseminutite harjutusi?
 - Millistes olukordades on seda ette tulnud? Kas te võiksite palun kirjeldada seda olukorda?
- Milline on teie arvates harjutuste praktiseerimise mõju laste heaolule?
- Milliseid positiivseid muutusi olete märganud lastes alates sellest ajast, kui hakkasite kasutama vaikuseminutite harjutusi?
- Milliseid muutusi olete märganud laste enesetundes enne ja pärast harjutuste läbiviimist?
 - Kuidas sellised muutused on mõjutanud last

Lisa 2. Intervjuu kava laste fookusgrupile

Küsimused enne vaikuseminutite harjutuse läbiviimist:

- *Erinevad variandid: (ehk uurida eelnevalt õpetajalt, millise sõnavaraga on konkreetsed lapsed tuttavad)*
Mõtle...
 - Kuidas te ennast tunnete? Kuidas sa ennast tunned?
 - Milliseid emotsioone sa praegu tunned?
- *Sa oled (lapse emotsioon).*
 - Mis sind teeb rõõmsaks/kurvaks/ärevaks/rahulikuks?
 - Mis tekitab sinus ärevust?
 - Mis paneb sind niimoodi tundma?
 - Räägi, miks sa ennast just niimoodi praegu tunned?
- *Kui laps on vastanud küsimusele, siis võtab vastava tunde kaardi. Laps valib ühe pildikaardi, kus on peal emotsioon, mida ta hetkel tunneb või mis on kõige sarnasem tema emotsiooniga.*

Küsimused pärast vaikuseminutite harjutuse läbiviimist:

- Kuidas sa ennast enne meie harjutuse tegemist tundsid? (*vaatab oma tunde kaarti*)
- Kuidas sa ennast nüüd, pärast harjutuse tegemist tunned?
 - Kas sa tunned ennast kuidagi teistmoodi?
 - Kas sa tunned ennast rahulikumalt/rõõmsamalt?
- Mis sa arvad, miks sa ennast nüüd nii tunned?
- *Kui sa ennast teisiti tunned kui enne, siis võta endale uus tunde kaart.*
- Mis te arvate, kuidas vaikuseminutite harjutused teile mõjuvad?
 - Miks sa nii arvad?
- Kas teile meeldivad vaikuseminutite harjutused?
 - Mis teile vaikuseminutite harjutuste juures meeldib? Miks sulle see meeldib?
- Kuidas teile see harjutus meeldis, mida me just tegime?
 - Mis teile selle harjutuse juures meeldis? Mis teile selle harjutuse juures ei meeldinud? Miks?

- Mis te arvate, miks te vaikuseminutite harjutusi õpetajaga teete?
- Mis te arvate, millal on hea vaikuseminutite harjutusi teha? Miks sa nii arvad?
- Kas sa oskad pakkuda, millal on neid harjutusi vaja teha?

Lisa 3. Vaikuseminutite baasharjutus kasutamiseks lasteaias

KUULAMISE KOGEMINE

Istu nii, et sul oleks mugav ...

Võid istuda näiteks rätsepaistmes ...

Või lasta ennast selili.

Raputa õrnalt oma käsi ... oma õlgu ...

Ole hea ja pane oma silmad kinni ja kuula, kuula hästi tähelepanelikult. Tegele ainult kuulamisega ja ole samal ajal hiirvaikselt.

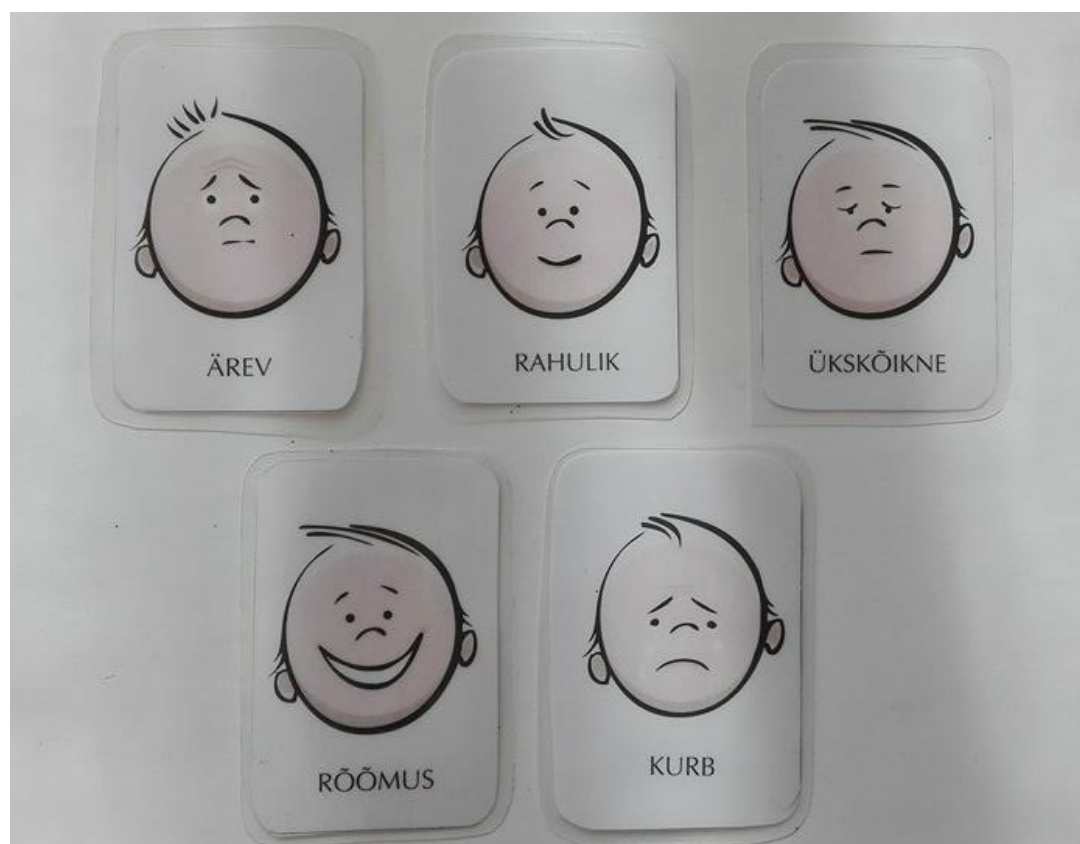
Kuula kõiki helisid enda ümber.

Pane tähele, kui palju erinevaid helisid on praegu selles ruumis (*Õpetaja võib mõned helid loetleda*), kuigi me ise oleme täiesti vaikselt.

Mõned helid on hästi kaugel... teised aga päris lähedal... Kuula kõige kaugemaid helisid, mida su kõrvad suudavad kinni püüda... Ja nüüd kuula kõige lähemaid helisid – kas sa kuuled oma hingamise või südame tuksumist. Kuulata mis hääli sinu seest tuleb. Ava rahulikult oma silmad ja jää veel hetkeks helisid kuulatlema.

(Jung, s.a.)

Lisa 4. Kasutatud tunnete kaardid



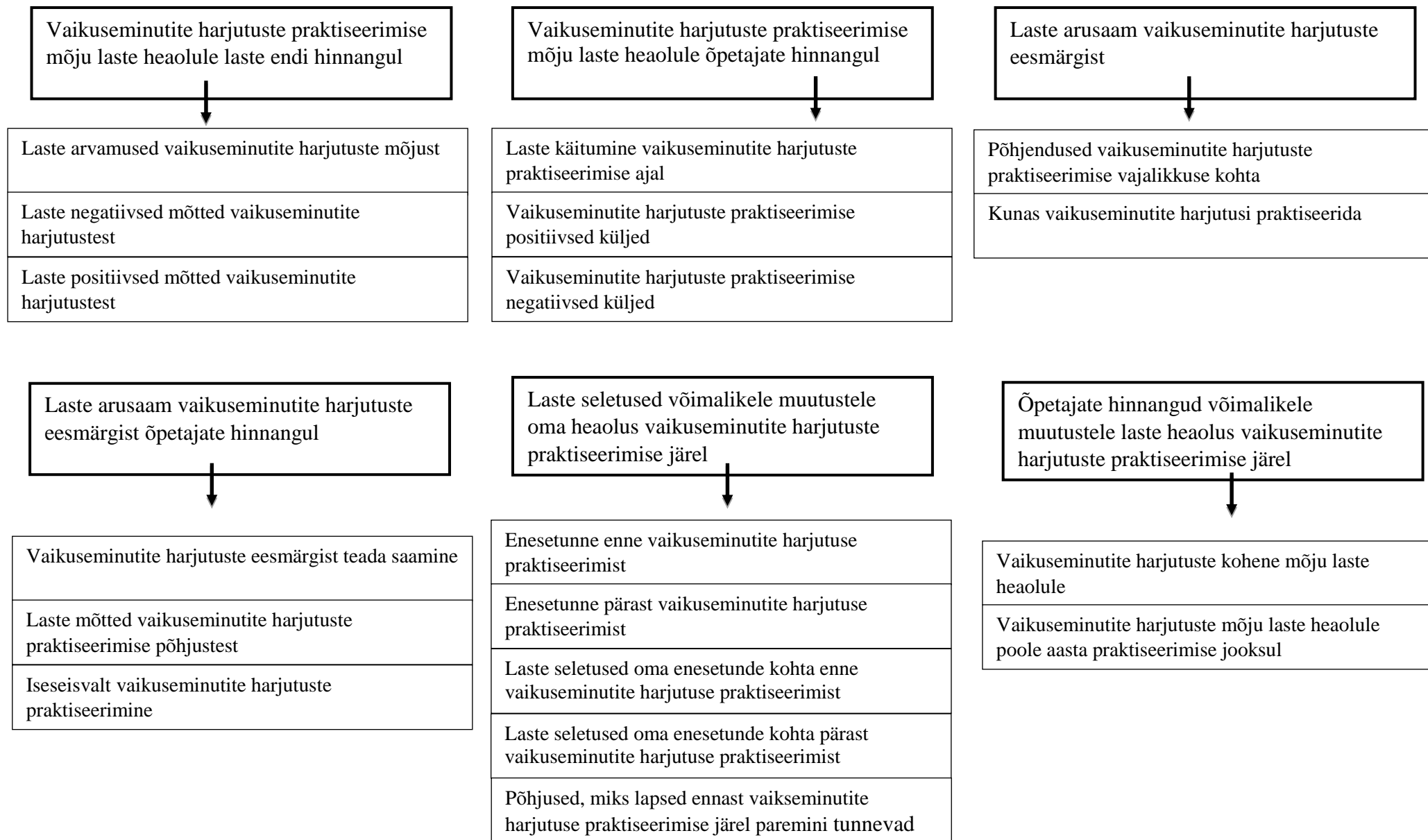
(Jakobson & Pakk, s.a.)

Lisa 5. Alakategoriate moodustamine

| | |
|--|--|
| Millised on õpetajate hinnangud võimalikele muutustele laste heaolus vaikuseminutite harjutuste praktiseerimise järel? (uurimisküsimus) | |
| Vaikuseminutite harjutuste kohene mõju laste heaolule. (alakategooria) | Vaikuseminutite harjutuste mõju laste heaolule poole aasta praktiseerimise jooksul. (alakategooria) |
| <p>Koodid:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mõju on hea• Rahunevad kiiresti• Head emotsioonid lastel• Hiljem tegevuses kergem• Keskenduvad paremini• Räägivad kaasa• Väga kasulik• Kaootilisus väheneb | <p>Koodid:</p> <ul style="list-style-type: none">• Müra tase on langenud• Oskavad kiiremini rahuneda• Teistega läbisaamine parem• Rühm kergem• Saavad endaga paremini hakkama• Organiseerimisele kulub vähem aega |

Lisa 6. Pea- ja alakategooriate jagunemine

**VAIKUSEMINUTITE HARJUTUSTE TAJUTUD MÕJU 6-7-AASASTE LASTE
HEAOLULE LASTE ENDI JA ÕPETAJATE HINNANGUTE PÕHJAL.**



Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Sigrít Ertel

(sünnikuupäev: 03.05.1995)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Vaikuseminutite harjutuste tajutud mõju 6-7-aastaste laste heaolule laste endi ja õpetajate hinnangute põhjal“, mille juhendaja on Egle Säre,
 - 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
 - 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 22.05.2018